FOTBAL FOTBAL FOTBAL

PREGĂTIRI... PREGĂTIRI... PREGĂTIRI...

ŞTIINŢA CRAIOVA — A IEŞIT PE TEREN

Pregătirile sînt în centrul atenţiei şi la Ştiinţa Craiova. Echipa studenţească şi-a început antrenamentele, conform planificării, de la 6 ianuarie, sub conducerea prof. **D. Teodorescu**. Într-o discuţie avută cu dînsul, corespondentul nostru, ŞTEFAN GURGUI, a desprins următoarele aspecte mai interesante din pregătirile craiovenilor :

Pînă la 3 februarie se prevede ca echipa să facă săptămînal cîte patru antrenamente, alternativ în sală şi în aer liber. Paralel jucătorii, împărţiţi în... microechipe de cîte patru, participă la un campionat de fotbal redus, organizat în cadrul secţiei. În afara acestor jocuri, în care se urmăreşte însuşirea cît mai bună a unor procedee tehnice, în fiecare duminică pînă la 3 februarie sînt programate jocuri de verificare cu echipe din „oraş". După această dată, toată echipa se va deplasa la Predeal unde, în timpul vacanţei studenţeşti, va urma un program special de pregătire pînă la 15 februarie.

O altă perioadă din pregătire este între 15 februarie — 5 martie, cînd se va încerca alcătuirea echipei de bază şi se vor face retuşările definitive. La dispoziţia antrenorului Teodorescu se află tot lotul vechi, mai puţin **Stoichiţoiu** care, în urma şedinţei de analiză a secţiei de fotbal, a fost scos din lot ca necorespunzător.

La antrenamente iau parte următorii jucători : **Papuc, Vasilescu I, Mihăilescu, Deliu, M. Marcel, Dumitrescu, Bărbulescu, Bîtlan, Plugaru, Vasilescu II, Sfîrlogea, Eftimie, Anton, Cîrciumărescu, Geleriu, V. Ionescu, Strîmbeanu, Ivan, Cristoloveanu, Mincă** şi **Gavrilă**.

Start la Siderurgistul

După o scurtă vacanţă, fotbaliştii de la Siderurgistul şi-au reluat antrenamentele sub conducerea antrenorului prof. D. Stanciu. (Antrenorul principal I. Zaharia se află într-un concediu de studii). Primul antrenament în aer liber a fost efectuat pe data de 9 ianuarie. Au participat 17 jucători. Au lipsit motivat Oprişan, Valcan, Hulea şi Neagu. Un singur absent nemotivat : Voinea.

Este necesar să semnalăm şi cîteva neajunsuri : cabinele şi baia sînt insuficient încălzite, conducerea secţiei nu a participat la nici una din şedinţele de pregătire manifestînd o totală indiferenţă, în rîndul echipei domneşte o atmosferă nesănătoasă. Considerăm că a sosit timpul ca lipsurile manifestate în turul campionatului, precum şi cele semnalate acum să fie eliminate de urgenţă. Inimoşii suporteri din bătrînul oraş dunărean aşteaptă de la fotbaliştii de la Siderurgistul o radicală schimbare în bine.

T. SIRIOPOL şi S. CONSTANTINESCU-coresp.

Primul antrenament...

...al echipei de fotbal Minerul din Anina a avut loc în sală, ne scrie corespondentul **Gheorghe Crăciunel**. Timpul nefavorabil nu permite încă efectuarea antrenamentelor în aer liber. Lotul echipei din Anina cuprinde 20 de jucători. Antrenorul Vasile Georgescu a întocmit un plan minuţios de pregătire, care cuprinde eşalonarea antrenamentelor pînă la reluarea campionatului. În rîndurile fotbaliştilor se manifestă multă seriozitate şi dorinţa fermă ca în noul sezon echipa să aibă o comportare bună.

CORESPONDENŢII NE SCRIU DESPRE:

ACTIVITATEA DE PE PATINOARELE NATURALE

SIBIU : Clubul sportiv muncitoresc Sibiu a terminat amenajarea unui patinoar natural pe terenul sportiv S.S.E., care a fost pus la dispoziţia amatorilor de patinaj. Totodată, a luat fiinţă un centru de învăţare a patinajului la care s-au înscris peste 200 de copii în vîrstă de 5 pînă la 10 ani.

Zilele acestea, pe patinoarul natural, se vor organiza primele întreceri din cadrul Spartachiadei de iarnă, la patinaj, la care vor lua parte tineri din asociaţiile sportive 13 Decembrie, Voinţa, Elastic, Dumbrava, 7 Noiembrie şi altele.

Gh. Topîrceanu

PETROŞENI. Zilele trecute, în localităţile Lupeni, Petroşeni şi Petrila au fost puse la dispoziţia tineretului patinoare naturale. Cu ocazia deschiderii oficiale, sute de tineri au participat la concursuri de patinaj în cadrul Spartachiadei de iarnă, organizate de asociaţiile sportive Preparatorul Lupeni, Jiul Petrila şi Preparaţia Petrila.

S. Băloi

TG. MUREŞ. Timpul favorabil din ultima vreme le-a permis elevilor de la Liceul de artă din Tg. Mureş să-şi amenajeze un patinoar natural în curtea şcolii. Patinoarul a fost amenajat pe terenul de handbal. O contribuţie însemnată la amenajarea patinoarului au adus-o profesoara de educaţie fizică Aurora Ugran şi tînărul profesor de matematici I. Laslo, care iniţiază pe elevi în tainele patinajului şi ale jocului de hochei.

Constantin Albu

CLUJ : Patinoarul amenajat în parcul oraşului trăieşte zile „pline". Din zori şi pînă seara tîrziu, mii de copii patinează, petrecînd ore plăcute în aer liber. Printre „picături", sînt organizate şi concursuri oficiale. Zilele trecute „viteziştii" şi-au desemnat campionii regionali. Cei mai iuţi s-au dovedit Horia Timiş — cat. 17—18, la probele de 500 m şi 3 000 m ; Elena Laurenţiu — aceeaşi categorie, la 500 m şi 1 500 m ; Alexandru Spitzer — la seniori, a cîştigat probele de 500 m şi 5 000 m.

Amatorii de patinaj artistic se pregătesc zilnic sub conducerea lui Maxim Bindea, Andrei Somodi şi Petre Gall, iar şcoala de patinaj Olimpia funcţionează sub conducerea profesorului Vasile Boldiş.

P. Nagy



Programul concursului PRONOSPORT de duminică 16 ianuarie s-a dovedit a fi deosebit de greu. Astfel, din cele 13 meciuri ale concursului, la 11 din ele s-au înregistrat X-uri.

Faptul că la acest concurs s-au înregistrat semnele amintite mai sus, ne îndreptăţeşte să credem că este posibil un report care să mărească şi mai mult atractivitatea concursului următor.

Programul concursurilor PRONOSPORT de duminică 23 ianuarie 1966 (A4 şi B4) este următorul :

I.	Cagliari — Bologna	pauză
II.	Cagliari — Bologna	final
III.	Foggia — Juventus	pauză
IV.	Foggia — Juventus	final
V.	Spal — Napoli	pauză
VI.	Spal — Napoli	final
VII.	Varese — Internazionale	pauză
VIII.	Varese — Internazionale	final
IX.	Catania — Brescia	
X.	Fiorentina — Atalanta	
XI.	Roma — Lanerossi	
XII.	Torino — Sampdoria	
XIII.	Milan — Lazio	



PRONOEXPRES

Premiile concursului Pronoexpres nr. 2 din 12.I.1966

Categoria I : 1 variantă a 84 055 lei
Categoria a II-a : 4 variante a 22 765 lei
Categoria a III-a : 64 variante a 1 532 lei
Categoria a IV-a: 302 variante a 417 lei
Categoria a V-a: 1 300 variante a 96 lei
Categoria a VI-a : 5 941 variante a 29 lei.

Cîştigătorul premiului de categoria I este participantul Bocşa Agnes din Sf. Gheorghe.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

DE LA I. E. B. S.

● Săptămîna aceasta patinoarul „23 August" este deschis pentru patinaj public joi între orele 17—19, sîmbătă între orele 17—19 şi duminică între orele 10—13 şi 16—18.

● Pentru întîlnirile internaţionale de tenis de masă cu Olympia Ljubljana de mîine şi cu reprezentativele U.R.S.S., de vineri şi sîmbătă, din sala Floreasca, biletele se vor găsi în zilele competiţiilor la casele sălii.

● La bazinul acoperit Floreasca se primesc înscrieri pentru cursul de iniţiere la înot pentru copii.

Îmbunătăţirea procesului de instruire — o preocupare zilnică a antrenorilor

Pregătirea timpurie în volei, baza performanţei ridicate de mîine

Mă ocup de pregătirea echipei de volei juniori a clubului Rapid. Avînd asigurate condiţii bune, am încercat aplicarea unor metode mai deosebite, dacă pot spune astfel, nu m-am mai bazat pe sistemul clasic de pregătire. Rezultatele cred că pot confirma justeţea mijloacelor şi metodelor folosite.

Cu o mare parte din copii am început pregătirea destul de timpuriu (10-11 ani). Pentru a asigura instruirii o calitate superioară, după o selecţie relativă la început, care viza în principal talia, am reţinut la pregătire pe cei care dovedeau existenţa măcar a unei calităţi fizice de bază, preferînd îndemînarea sau viteza.

Am lucrat de la început cu mingea : meciuri între două echipe. Acestea erau însă precedate de un lucru atent „la rece", adică fără minge, al tehnicii de bază. Copiii învăţau să se deplaseze în teren, să simuleze pasarea mingii, plonjonul, serviciul, blocajul. După meciul de rigoare, copiii efectuau, tot sub formă de joc, un program de pregătire fizică generală, în care accentul cădea pe viteză sau îndemînare. Repetările, puţine, dar utilizînd mijloace variate, asigurau o stare emoţională ridicată. În finalul antrenamentului — nelipsita concluzie. Consecinţa acestui fel de pregătire ? Copiii de 10—11 ani izbuteau — bineînţeles, cu o tehnică modestă — să asigure continuitate jocului, preluînd servicii puternice şi efectuînd blocaje la încercările adversarilor de a ataca. Am spus „blocajul la atac", căci, în învăţarea procedeelor tehnice, blocajul a precedat întotdeauna atacul, contrar sistemului clasic, tinerii învăţînd deci, mai întîi, să efectueze blocajul şi apoi să atace. Aceasta îmi asigura o însuşire mai corectă a executării loviturii de atac.

Dacă la învăţarea tehnicii loviturii de atac mă foloseam de tehnica blocajului, apărarea am rezolvat-o prin însuşirea efectuării corecte a plonjonului pe piept. Le-am asigurat astfel copiilor o bună pregătire fizică generală, încît ei sînt azi capabili să uzeze de acest procedeu tehnic pe scară largă : contactul cu solul nu mai reprezintă o problemă. Aceasta îmi permite ca tactica s-o rezolv prin păstrarea jucătorilor din linia a doua mai aproape de linia de fund ; ca atare, ei pot acţiona uşor şi eficace spre înainte, acoperind astfel o mare porţiune din spaţiul de joc. Plonjonului pe piept îi urmează în pregătire pasarea mingilor joase în degete, cu pas fandat, şi apoi plonjonul pe spate şi lateral; seria plonjoanelor este încheiată de însuşirea plonjonului lateral prin rulare pe omoplaţi.

Tactic am considerat normal ca, o dată cu evoluţia posibilităţilor tehnice, copilul să cunoască şi „cheia" situaţiilor tactice care se ivesc în joc. Juniorii şi-au însuşit bine de la început un singur sistem tactic în apărare, pe care l-au folosit aproape un an şi jumătate şi doar recent, datorită evoluţiei fireşti, am schimbat sistemul de apărare, folosind în prezent sistemul cu centrul doi retras.

Pregătirii teoretico-metodice i-am rezervat un spaţiu corespunzător, tinerilor explicîndu-le şi demonstrîndu-le, practic şi la tablă, detaliat, tactica folosirii diverselor procedee tehnice, iar în momentul în care au trecut la tactica colectivă am repetat teoretic ore în şir sistemul de joc, în atac şi în apărare. Pentru o mai bună învăţare, elevii au primit şi pentru acasă teme în care trebuiau să rezolve diverse situaţii de joc. Rezultatul ? Echipa şi-a însuşit în trei luni de zile sistemul de joc cu centrul doi retras.

Juniorii aceştia, avînd de la început de soluţionat probleme tactice, au învăţat ca în timpul jocului să privească şi în terenul advers, încercînd ca, în momentul în care se concepea atacul, să dezlege problemele jocului în spaţiile descoperite din terenul celălalt.

Discutînd metodica pregătirii, legat de periodizarea antrenamentului sportiv, i-am considerat pe aceşti juniori într-o prelungită perioadă pregătitoare, alternînd însă elementele pregătirii fizice generale cu cele speciale sau tehnico-tactice. Deşi juniorii au fost în concurs oficial după primele 5 luni de pregătire (şi cu toate că în planificare au avut o perioadă fundamentală) am „punctat" adesea această perioadă cu crosuri, cu alergare în teren variat şi cu alte mijloace specifice perioadei pregătitoare. Practicînd un volum mare de muncă pe parcursul a 2—3 ore de antrenament, elevii mei au manifestat în permanenţă o foarte bună rezistenţă fizică, fiind mereu activi în teren, capabili să reziste la jocuri cu tempo susţinut chiar de 4 şi 5 seturi.

Sînt doi ani de cînd urmăresc evoluţia acestor juniori. Comportarea lor mă satisface. La rezultatele obţinute, o deosebită contribuţie a adus-o disciplina. Avînd un sprijin neprecupeţit din partea fiecăruia dintre părinţii copiilor, eliminînd întîrzierile şi în genere neavînd probleme disciplinare de rezolvat în sînul colectivului, toate preocupările le-am putut îndrepta în mod special asupra pregătirii sportive, fără însă a neglija, se înţelege, pregătirea intelectuală a copiilor. Punînd la bază continua îmbunătăţire a procedeelor tehnice, printr-o repetare îndelungată, asigurînd repetării şi conţinut tactic, rezultatele sportive, deşi pot apărea uneori mai tîrziu, sînt mai de calitate.

Consider că, printr-o muncă atentă, plină de grijă faţă de comportarea şi evoluţia firească a micului voleibalist, căutînd ca treptat să-i dăm acestuia totul cît mai bine şi cît mai complex, asigurăm juniorului o dezvoltare normală, pregătindu-l astfel pentru marile performanţe de mîine.

prof. MIRCEA TABACU
antrenor la Rapid Bucureşti



O imagine de la meciul Rapid — Dinamo (3—1), care a decis campioana turului : dinamovista Lia Vanea, dublată de Alexandrina Constantinescu, încearcă să destrame blocajul rapidistelor Sonia Colceru, Daniela Golimas (mascată de prima) şi Daniela Iancu

Foto : A. Neagu

De la Institutul de cultură fizică

Pentru anul universitar 1965/1966 concursul de admitere la cursul fără frecvenţă va începe pe data de 28 ianuarie 1966.

Examenul medical va avea loc la Institutul de cultură fizică pe data de 28 ianuarie 1966.

La acest concurs se pot înscrie toţi oamenii muncii care îndeplinesc condiţiile cerute indiferent de vîrsta pe care o au. Inscrierile se fac zilnic la secretariatul institutului, între orele 7—15 pînă la data de 26 ianuarie 1966.

Examenul de Stat va începe pe data de 1 februarie 1966. La acest Examen de Stat se pot înscrie absolvenţii Institutului de cultură fizică din promoţiile anterioare care nu s-au prezentat la Examenul de Stat nici o dată sau care s-au prezentat o singură dată şi nu l-au promovat.

Inscrierile se fac pînă la data de 28 ianuarie 1966.

Pentru candidaţii din provincie Institutul de cultură fizică asigură în limita posibilităţilor cazare şi masă — contra cost — începînd cu data de 23 ianuarie 1966.

Informaţii suplimentare se vor lua de la secretariatul Institutului, telefon 31.44.40.